



Здоровье - это жизнь. Факторы риска для здоровья современной молодежи
Сегодня выражение: «Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения» считается основой основ. Воспитание борьбы с вредными привычками, «драконами», сидящими в любом человеке, необходимо развивать и воспитывать с самого раннего возраста. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм молодых людей, в связи с усложнением общественной жизни людей, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Конечно, пропаганда здорового образа жизни должна начинаться с семьи, своего окружения. Чем раньше начнётся борьба за культуру формирования здорового образа жизни, тем культурней будет наше общество.

Виды здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека; основу данного вида здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Длительное пребывание в состоянии стресса может послужить толчком к развитию различных патологий, особенно если подросток страдает хроническими заболеваниями.
4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого

определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Одним из главных составляющих здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики.

Одним из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов. Второй закон – питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка. Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно заболел. Даже легкая простуда на

несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у детей, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.

Стресс-это универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и не прямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Подросток-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

При подобном поведении родителей дети будут использовать свои болезненные симптомы как способ избежать проблемной ситуации (например, экзаменов или соревнований).

Завершая наш разговор, хочу прочитать вам слова Януша Корчака, адресованные вам: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься». Главное: не забывайте сами и объясните им, что *жизнь – это, прежде всего здоровье. Берегите его!*

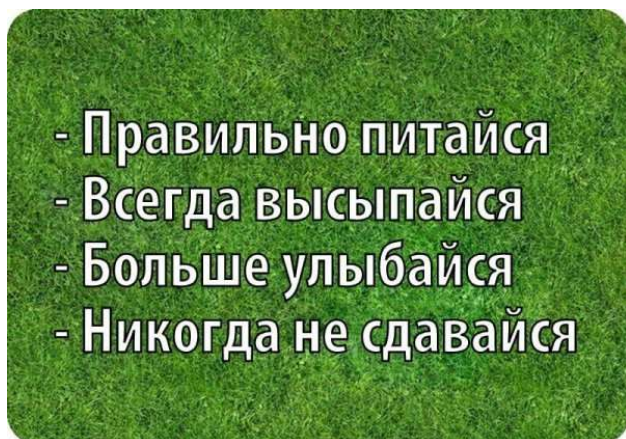
Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

-Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

-**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

-Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

- Контролируйте досуг вашего ребенка и соблюдение режима дня: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон.
- Занятия физкультурой и спортом должны стать неотъемлемой частью вашего совместного досуга.
- Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съешь лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

